

GESTIÓN PROPIA

Toma posesión de tu Yo Futuro

por [Benjamin Hardy](#)

28/08/2020



Hardi Saputra/Getty Images

Aviso: Traducido con el uso de inteligencia artificial; puede contener errores. Participe en esta encuesta para hacernos llegar sus comentarios y obtenga información en las preguntas frecuentes.

[Read in English](#)

En su charla TED» La Psicología de tu Futuro Ser», el psicólogo de Harvard Dr. Daniel Gilbert explica un sesgo que casi todos tenemos: tendemos a pensar que la persona que somos hoy es la persona que siempre seremos.

La mayoría de las personas, cuando se les pregunta si son la misma persona que eran hace 10 años, dirán que no, pero nos resulta mucho más difícil ver el potencial de cambio en el futuro. Gilbert y otros se refieren a esto como el «ilusión final de la historia.» A pesar de la conciencia de que nuestro yo pasado es claramente diferente a nuestro yo presente, tendemos a pensar que quiénes somos en este momento es la versión «real» y «acabada» de nosotros mismos, y nuestro yo futuro será básicamente lo mismo que somos hoy. Gilbert lo dice simplemente: «Los seres humanos son obras en progreso que erróneamente piensan que están terminadas».

Tu personalidad, habilidades, gustos y disgustos cambian con el tiempo, tanto si eres intencional acerca de ese cambio como si no. UNA estudio publicado recientemente que duró más de 60 años encontró que las personalidades de casi todos los participantes fueron *completamente diferente* de lo que habían sido 60 años antes.

El cambio es inevitable, pero no está fuera de tu control. A continuación, ofrecemos tres estrategias para ayudarle a convertirse en su ser futuro deseado.

Paso 1: Distinguir a sus seres antiguos, actuales y futuros

Como regla general, la gente tiende a poner un énfasis extremo en su yo presente. Tendemos a aferrarnos a nuestras identidades actuales y a hablar en términos increíblemente definitivos sobre quiénes somos ahora, es decir, «Soy un introvertido», «No soy bueno con la gente»,. Estas etiquetas dejar poco espacio para el cambio y el crecimiento, creando lo que la psicóloga de Harvard Dr. Ellen Langer llama «inconsciencia.»

Cuando asumes una etiqueta sobre ti mismo, dejas de ver alternativas. Como explica Langer, «Si algo se presenta como una verdad aceptada, las formas alternativas de pensar ni siquiera se plantean a consideración... [por ejemplo]

cuando las personas están deprimidas tienden a creer que están deprimidas todo el tiempo. La atención consciente a la variabilidad muestra que este no es el caso».

La verdad es que no eres la misma persona que eras en el pasado. No haces las cosas de la misma manera que antes. Ya no quieres lo que una vez quisiste. En lugar de etiquetarse a sí mismo y centrarse en quién eres hoy, reconoce cuánto has crecido y cambiado de tu antiguo yo.

Como entrenador empresarial Dan Sullivan explica, usted debe «medir la ganancia, no la brecha». Puede entrenarse para ver incluso el crecimiento a corto plazo midiendo el progreso semanal, mensual o trimestral. Sólo pregúntate: ¿Qué victorias he tenido en los últimos 90 días? Una vez que empiece a distinguir entre su yo actual y anterior, se hace posible ver su yo futuro como una persona diferente también.

Paso 2: Imagina tu Ser Futuro deseado

«La imaginación es más importante que el conocimiento. Porque el conocimiento se limita a todo lo que ahora conocemos y entendemos, mientras que la imaginación abarca al mundo entero, y todo lo que habrá que saber y entender».

—Albert Einstein

Es mucho más fácil pasar por defecto al presente que imaginar un futuro diferente. Pero si no te tomas el tiempo para imaginar quién quieres ser, entonces reactivamente te convertirás en lo que la vida te impulse. La investigación ha demostrado que dar forma a su ser futuro requiere» práctica

deliberada», o la capacidad de desarrollarse hacia un objetivo específico. No se puede crecer eficazmente sin una dirección hacia ese crecimiento; se necesita un objetivo claro para dar forma al proceso.

Por ejemplo, cuando decidí que quería convertirme en escritor profesional, la idea por sí sola no era suficiente. Tuve que convertir mi idea en un resultado mensurable — conseguir un acuerdo de libros de seis cifras con uno de los cinco grandes editores de Nueva York — y entonces podría hacer ingeniería inversa un proceso para alcanzar ese objetivo. Tener un objetivo claro me permitió hacer preguntas útiles a las personas adecuadas.

Además, la investigación muestra que tanto motivación y esperanza derivan de la combinación de una clara, deseada *resultado*, el *creencia* que usted puede tener éxito, y un *ruta* para llegar allí. El floreciente campo de psicología positiva ha volteado muchas suposiciones antiguas, encontrando que los seres humanos no son impulsados únicamente por su pasado, sino que en realidad son atraídos por sus propias perspectivas del futuro — un concepto que los psicólogos llaman» *prospección*.”

En pocas palabras, su comportamiento en el presente está en gran medida moldeado por su visión de su propio futuro. Si su futuro es claro, emocionante, y algo que usted cree que puede crear, entonces su comportamiento en el presente reflejará eso.

Entonces, ¿quién es tu futuro yo? Sólo tú tienes esa respuesta a esa pregunta. Como explica el Dr. Gilbert, el primer paso es imaginar tu futuro yo. Tu futuro yo no es alguien que descubres, sino alguien que *decidir ser*.

Una forma de comenzar ese proceso imaginativo es a través del registro en diario. Comience preguntándose: ¿Cuáles son de una a tres cosas que podría hacer hoy para progresar hacia mi yo futuro? Cualquier acción que realice

probablemente estará fuera de su zona de confort, ya que su zona de confort actual está determinada por su personalidad actual. Pero si empujas a través de esa incomodidad inicial, te volverás más psicológicamente flexible, y con el tiempo, crezca en la persona que desea ser.

Paso 3: Cambia tu narrativa de identidad

La identidad es *mucho más potente* que la personalidad. La identidad impulsa comportamientos, que con el tiempo, se convierten en personalidad. Su personalidad — la suma de sus actitudes y comportamientos consistentes — es meramente un subproducto de la identidad.

Tu narrativa de identidad es la historia que cuentas sobre ti mismo: pasado, presente y futuro. Si tu identidad está arraigada en tu pasado y presente solo, esa mentalidad fija puede hacer que la personalidad se sienta permanente. Pero si te enfocas en imaginar tu futuro yo, en lugar de fijarte en tu yo actual, es posible cambiar tu narrativa de identidad.

Esto no es solo algo en lo que deberías pensar internamente. *¡Dile a los que te rodean quién quieres ser!* No se trata de «fingir hasta que lo logres», sino de reconocer honesta y humildemente que tu futuro yo es de hecho una persona diferente de lo que eres hoy. Aún no eres tu futuro yo, pero ahí es donde vas.

Por supuesto, esto requiere coraje. Es mucho más fácil decir: «Esto es lo que soy». Decir públicamente «Esto es lo que quiero ser» es arriesgado, ya que no se garantiza que tenga éxito. Pero también es la única manera de ser intencional acerca de en quién te conviertes.

Decirle a la gente quién *quiero* ser es increíblemente poderoso porque te obligará a hacer que tu comportamiento sea consistente con tu nueva historia. Si su narrativa de identidad está arraigada en el pasado, su pasado determinará su

comportamiento. Pero si usted decide intencionalmente quién será su futuro yo y encuentra el valor para compartir esa visión con los demás, es posible transformarse activamente en ese yo futuro deseado.

La Dra. Carol Dweck ha hablado de la importancia de ser definida no por el presente, pero por que quieres ser. Todos estamos en un estado constante de *convirtiéndose en*. Por lo tanto, deja que tu futuro deseado sea la cosa que predice tu comportamiento actual — no tu pasado.

Tu comportamiento señales volver a ti el tipo de persona que crees que eres, solidificando tu identidad y eventualmente convirtiéndote en tu personalidad. Es tu comportamiento el que crea tu personalidad, no al revés.

Entonces, ¿quién quieres ser? Empieza a decirle a la gente

Comienza a actuar como tu futuro yo, en lugar de tu antiguo yo. Abraza la incertidumbre y el cambio. Abrazar el aprendizaje y el fracaso. Nunca se definirá por «ahora». Participa en la práctica deliberada para que, con el tiempo, te conviertes en tu propia historia en constante evolución. Actúe, y invertir en la construcción de su identidad futura.

Así es como te conviertes en la versión de ti que más quieres ser.

Benjamin Hardy is an organizational psychologist and the author of *Willpower Doesn't Work* and *Personality Isn't Permanent*. His blogs have been read by over 100 million people and he is a regular contributor to *Inc.* and *Psychology Today*. From 2015-2018, he was the #1 writer in the world on Medium.com. He and his wife Lauren adopted three children through the foster system in February 2018 and, one month later, Lauren became pregnant with twins, who were born in December of 2018. They live in Orlando.

Español



Por favor, responda unas pocas preguntas para ayudarnos a mejorar nuestras traducciones.

¿Desea aprender más acerca de estas traducciones? Diríjase a las preguntas frecuentes.

¿Cómo calificaría esta traducción?

Pobre

Adecuada

Excelente



¿Cómo describiría su **nivel de lectura y escritura** en inglés?

Nulo

2

3

4

Idioma nativo o
bilingüe



¿Cómo describiría su **nivel de lectura y escritura** en español?

Idioma nativo o

This article is about MANAGING YOURSELF

 Follow This Topic

Related Topics: [Psychology](#)

Comments

Leave a Comment

Post Comment

1 COMMENTS


Dhirendra Rajput 7 hours ago

A wonderful article! Since last 6 months I am reading many free articles when posted on LinkedIn/FB, However never thought of paid subscription. I changed my mind today and now I paid member on HBR.org. A great source of learning and leadership development.

Thank you!

-Dhirendra

 Reply

0  0 

 [Join The Conversation](#)

POSTING GUIDELINES

We hope the conversations that take place on HBR.org will be energetic, constructive, and thought-provoking. To comment, readers must sign in or register. And to ensure the quality of the discussion, our moderating team will review all comments and may edit them for clarity, length, and relevance. Comments that are overly promotional, mean-spirited, or off-topic may be deleted per the moderators' judgment. All postings become the property of Harvard Business Publishing.